

陰ヨガ フラワーローション作り キールタン ワークショップ

陰ヨガ

陰ヨガは、ひとつのアサナをゆるやかな深い呼吸とともに、通常3分ほどゆっくりとホールドするヨガです。陰ヨガのアサナを長く保つことで経絡を伸ばすとともに自分自身の内面も観察することができ、心身をじっくり解放します。

フラワーローション作り

夏の季節にぴったりの花とハーブのエッセンスをつかったローション(化粧水)を作ります。好きな花の香りを選びできます。作ったローションは100ml お持ち帰りいただきます。

キールタン

キールタンとはインドの神への愛の賛歌です。神様の名前を繰り返し歌うことで神への愛と繁栄を願い心が清められます。

7月24日(日) 13:00~15:30

●参加費 4,000円 ●定員 25名

〈持ち物〉動きやすい服装、フェイスタオル
※ヨガマットは用意しています

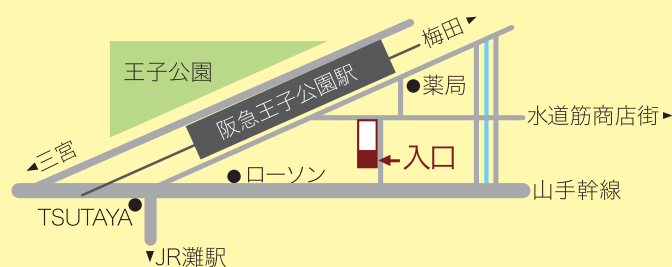


陰ヨガ/フラワーローション講師
Maryse Dumas

カナダ出身、宮崎県在住。3児の母。日本各地を巡りイベントやワークショップを行う。自然を愛し自然からの恩恵に深く感謝しながら生きる。自然のハーブを使ったオリジナルの手作り万能クリームや石鹸、ヘアケア商品は、アトピーに悩むお母さんたちにも大人気。

キールタン演奏/ハーモニウム=南 紀江
タブラ=高巢 泰輔 フルート=Maryse Dumas

場所 山本ヨガ研究所



神戸市灘区王子町2-21 サンビルダー王子公園102号
阪急「王子公園駅」東口より徒歩2分
JR「灘駅」北出口より徒歩6分

【お申込み】山本ヨガ研究所 tel.078-861-0215

E-mail office@yamamotoyoga.com HP <http://yamamotoyoga.com>